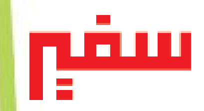

حكايات صحية
العدو الخفي
تأليف
د. إيمان الحصى
سفير



العَدُوُّ الخَفِيُّ

تأليف
د. إيمان الحصي

رسوم
رشا كامل





الطبعة الأولى ٢٠١٤
رقم الإيداع : ٢٢٤٩ / ٢٠١٤
الترقيم الدولى : I.S.B.N. 978-977 - 361 -840- 7

سفير
٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى – القاهرة
ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (٢٠٢+) ٣٧٦٠٨٥٨١ (٢٠٢+)
فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (٢٠٢+) ص. ب ٤٢٥ الدقى
Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650
Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg



آه .. أَشْعُـرُ بِأَلَمٍ شَدِيدٍ فِى حَلْقِي وَلَا أَسْتَطِيعُ ابْتِلاعَ شَيْءٍ، يَاتَـرَى مَاذَا أَصَابنِـي؟ هَكَذَا قَالَ «عَلاءٌ» وَالدُّمُـوعُ تَمْلأُ عَيْنَيه ! ! وَفَجْأَةً سَمِعَ صَوْتًا يَأْتِي مِنْ مَكَانٍ مَا، قَالَ الصَّوْتُ: لَقَدِ اسْتَطَعْتُ أَنْ أَدْخُلَ إِلَى حَلْقِكَ وَأُمْرِضَكَ .. هَا هَا هَا ..





مَنِ الَّذِى يَتَكَلَّمُ ؟! وَمِنْ أَيْنَ يَأْتِــي ذَلِـكَ الصَّـوتُ ؟! وَأمْعَنَ «عَلاءٌ» النَّظَرَ فِيمَا حَوْلَهُ، وَفَجْأَةً رَأَى مَخْلُوقًا يُشْبِهُ الكُرَةَ الصَّغِيرَةَ يَتَعَلَّـقُ فِـى الهَـواءِ وَيَنْظُـرُ إلَيــهِ وَيَقُولُ: أَلاَ تَعْرِفُنِي؟! أَنَا البِكْتِرْيَا الَّتِــى أَصَابَتْكَ إِنَّــكَ الآنَ مَرِيضٌ وَضَعِيفٌ.. ها ها!!

إِنَّــكِ حَقًّـا مَخْلُوقَـةٌ شِرِّيرَةٌ، وَلَكِــنْ كَيفَ وَصَلْـتِ إلَــىَّ أَيَّتُهَا



البِكْترِيَـا ؟ قَالَتِ البِكْترِيَا : وَصَلْتُ إلَيكِ بِفَضْلِ مُسَاعَدَتِكَ لِي.

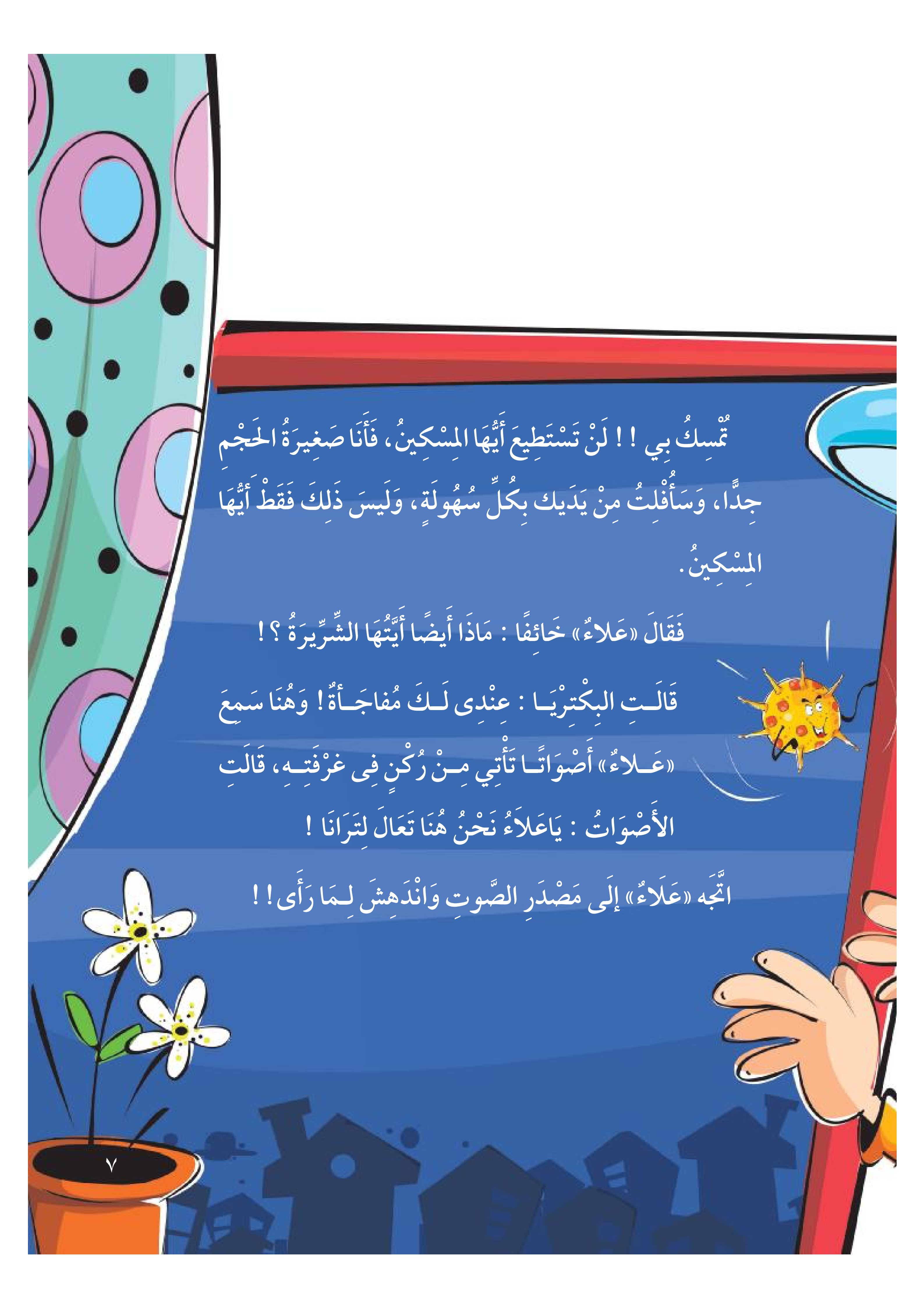
- أَنَا سَاعَدْتُكِ ؟ ! ! وَكَيْفَ هَذَا ؟

البِكْترِيَـا : نَعَمْ سَاعَدْتَنِـي عِنْدَمَا شَرِبْتَ مِنْ كُوبِ صَدِيقِكَ «طَارِقٍ»؛ أَتَذْكُرُ؟ !

«عَـلاَءٌ» : نَعَـمْ تَذَكَّـرْتُ، لَقَـدْ شَرِبْتُ مِنْ كُوبِ «طَـارِقٍ» ! ! لَقَدْ فَهِمْـتُ الآنَ، لَقَدْ كَانَ «طَارِقٌ» يُعَـانِي مِنْ أَلَمٍ فِـى حَلْقِهِ أَيْضًـا، لَقَدْ كُنْـتِ أَنْتِ السَّبَبَ أَيَّتُهَا الشِّرِّيرَةُ ! !

قَالَتِ البِكْتِرْيَا : نَعَمْ ، كُنْتُ أَنَا السَّبَبَ ، فَعِنْدَمَا يَسْتَخْدِمُ الشَّخْصَ السَّلِيمَ أَدَوَاتِ الشَّخْصِ المَرِيضِ أنْتَقِلُ إلَيهِ وَأُصِيبُهُ بِالعَدْوَى وَأُمْرِضُهُ ، هَاهَاهَاهَا . .

– قَالَ «عَلاَءٌ» نَادِمًا : لَقَدْ أَخْطَأْتُ بِالْفِعْلِ عِنْدَمَا اسْتَخْدَمْتُ كُوبَ صَدِيقِي المَرِيضِ، وَلَكِنِّي الآنَ سَأُمْسِكُ بِكِ وَأَقْضِي عَلَيكِ أَيَّتُهَا البِكْتِرْيَا، وَلَنْ أَسْمَحَ لَكِ بِأَنْ تَصِلِي إِلَيَّ مَرَّةً أُخْرَى.



تُمْسِكُ بِي ! ! لَنْ تَسْتَطِيعَ أَيُّهَا المِسْكِينُ، فَأَنَا صَغِيرَةُ الحَجْمِ جِدًّا، وَسَأُفْلِتُ مِنْ يَدَيك بِكُلِّ سُهُولَةٍ، وَلَيسَ ذَلِك فَقَطْ أَيُّهَا المِسْكِينُ.

فَقَالَ «عَلاءٌ» خَائِفًا : مَاذَا أَيضًا أَيَّتُهَا الشِّرِّيرَةُ ؟ !

قَالَتِ البِكْتِرْيَا : عِنْدِى لَكَ مُفاجَأَةٌ ! وَهُنَا سَمِعَ «عَلاءٌ» أَصْوَاتًا تَأْتِي مِنْ رُكْنٍ فِى غرْفَتِهِ، قَالَتِ الأَصْوَاتُ : يَاعَلاَءُ نَحْنُ هُنَا تَعَالَ لِتَرَانَا !

اتَّجَه «عَلاَءٌ» إلَى مَصْدَرِ الصَّوتِ وَانْدَهِشَ لِمَا رَأَى ! !



مَا هَذِهِ المَخْلُوقَاتُ الصَّغِيرَةُ الشَّكْلِ الَّتِي تُغَطِّى حِذَائِي ؟!

قَالَـتِ المَخْلُوقَاتُ : نَحْنُ أَنْوَاعٌ عَدِيدَةٌ مِـنَ الفَيرُوسَاتِ وَالبِكْتِرْيَا، وَمُسْتَعِدُّونَ لِلانْتِقَالِ إِلَيكَ بِمُجَرَّدِ أَنْ تَلْمَسَ حِذَاءَكَ لِتَرْتَدِيَهُ، هَيَّا يَاعَلاءُ، هَيَّـا حَاوِلْ أَنْ تَتَحَدَّانَـا وَتَلْمَسَ حِذَاءَكَ. انْزَعَجَ «عَـلاءٌ» بِشِدَّةٍ وَجَرَى بَعِيـدًا، وَلَكِنَّـهُ سَمِعَ أَصْوَاتًـا أُخْرَى تَأْتِى مِنْ طَبَقِ الخَضْرَاوَاتِ، نَظَرَ «عَلاءٌ» إِلَى الخَضْرَاوَاتِ وَاقْتَرَبَ لِيَسْتَمِعَ أَكْثَرَ .



قَالَتِ الأَصْوَاتُ: هَيَّا يَا عَلَاءُ، خُذْنَا إِلَى مَعِدَتِكَ .

قَالَ «عَلاءٌ» : وَمَنْ أَنْتُم ؟!!

قَالَتْ هَذِهِ المَخْلُوقَـاتُ: نَحْنُ الطُّفَيلِيَّاتُ سَنَدْخُلُ إِلَى مَعِدَتِكَ بِمُجَرَّدِ أَنْ تَأْكُلَ مِنْ هَذِهِ الخَضْرَاوَاتِ، وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّكَ جَائِعٌ .. جَائِعٌ جِدًّا .. لَا مَفَرَّ !! لَا مَفَرَّ !!

- يَا إِلَهِي، إِنَّ هَذِه المَخْلُوقَاتِ الصَّغِيرَةَ الشِّرِّيرَةَ حَوْلِى فِى كُلِّ مَكَانٍ، وَتُرِيدُ إِيذَائِى مَاذَا أَفْعَلُ ؟! كَيفَ أَتَخَلَّصُ مِنْهَا ؟!

وَتَذَكَّرَ «عَلاَءٌ» جَارَهُ الطَّبِيبَ وَقَالَ: سَأَذْهَبُ إِلَى جَارِنَا الطَّبِيبِ لأَسْأَلَهُ: كَيفَ أَتَخَلَّصُ مِنْ هَؤُلاءِ الأَشْرَارِ، فَلَدَيهِ الكَثِيرُ مِنَ العِلْمِ وَالْخِبْرَةِ.





وَذَهَبَ «عَلاءٌ» إِلَى جَارِهِ الطَّبِيبِ وَقَصَّ عَلَيهِ مَا حَدَثَ وَطَلَبَ مِنْهُ الْمُسَاعَدَةَ.

قَالَ الطَّبِيبُ: لَا تَنْزَعِجْ يَاعَلاءُ، إِنَّ التَّخَلُّصَ مِنْ هَذِهِ الْمَخْلُوقَاتِ الضَّارَّةِ سَهْلٌ لِلْغَايَةِ.

قَالَ «عَلاءٌ»: كَيفَ؟ إِنَّهُم مُنْتَشِرُونَ حَوْلَنَا فِى كُلِّ مَكَانٍ.

قَالَ الطَّبِيبُ : إنَّ هَذِهِ المَخْلُوقَاتِ تَنْتَشِرُ مِنْ حَوْلِنَا فِى كُلِّ مَكَانٍ عَلَى مَلاَبِسِنَا، وَعَلَى فُرُشِنَا، وَأَجْسَامِنَا، فِى المَاءِ وَالهَوَاءِ ! ! لِذَلِك يَجِبُ عَلَينَا أَنْ نُحَافِظَ عَلَى نَظَافَةِ أدَوَاتِنَا وَفُرُشِنَا وَمَلابِسِنَا وَأَسْنَانِنَا وَأَيدِينَا، وَهَذِهِ يَجِبُ أَنْ نُعطِيَهُمَا عِنَايَةً كَبِيرَةً بِأَنْ نَغْسِلَهُمَا قَبْلَ الأَكْلِ وَبَعْدَهُ، وَبَعْدَ ارْتِدَائِنَا لِلْحِذَاءِ أَوْ خُرُوجِنَا مِنْ دَوْرَةِ المِيَاهِ وَبَعْدَ اللَّعِبِ . . بِهَذَا نَمْنَعُ كُلَّ هَذِهِ المَخْلُوقَاتِ الشِّرِّيرَةِ مِنَ الوُصُولِ إلَيَنَا، كَمَا يَجِبُ أَيضًا غَسْلُ الخَضْرَاواتِ وَالفَاكِهَةِ بِمَاءٍ جَارٍ أَكْثَرَ مِنْ مَرَّةٍ قَبْلَ تَنَاوُلِهَا ، وَبِذَلِك نَقْضِى عَلَى



الطُّفَيليَّـاتِ وَنَقِي أَنْفُسَنَا مِنَ المَرَضِ، وَسَأُعْطِيكَ هَذِهِ المُطَهِّرَاتِ لِتُسَاعِدَكَ فِى التَّخَلُّصِ مِنَ البِكْتِريَا وَأَصْدِقَائِها.

أَشْكُرُكَ يَاجَارَنَا العَزِيز، سَأَذْهَبُ حَالاً لأقْضِىَ عَلَيهَا جَمِيعًا، وَرَجَعَ «عَلاَءٌ» إلَى البَيتِ وَبَدَأَ فِى العَمَلِ بِنَصِيحَةِ الطَّبِيبِ .

قَالَ «عَلاءٌ» : أَيَّتُهَا البِكْتِرْيَا أَينَ أَنْتِ ؟ !

قَالَتِ البِكْتِريَا: أَنَا هُنَا أَقِفُ عَلَى يَدَيكَ !

قَالَ «عَلاءٌ»: سَتَرِينَ مَاذَا سَيْحَدُثُ لَكِ ! !



وَبَدَأَ «عَلاءٌ» فِى غَسْلِ يَدَيــهِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ ، وَهُنَا صَرَخَتِ البِكْتِرْيَا:
آه .. مَاذَا يَحْدُثُ لِى ؟! أَشْعُرُ بِضَعْفٍ شَدِيدٍ .. آه .. آه.. إِنَّنِي أَمُوتُ !!

قَالَ «عَلاءٌ»: أَلَمْ أَقُلْ لَكِ إِنِّي سَأَقْضِي عَلَيكِ، هَيَّا اذْهَبِي وَلاَ تَرْجِعِي.

وَذَهَــبَ «عَلاءٌ» إِلَى حِـذَائِــهِ وَرَشَّ عَلَيهِ السَّائِلَ المُطَهِّــرَ، فَسَمِعَ أَصْوَاتًا تَقُــولُ: مَا هَـذَا؟ سَيَقْضِى عَلَينَا هَـذَا المُطَهِّــرُ ، آه .. آه!! فَضَحِكَ «عَلاءٌ» وَقَالَ: وَالآنَ جَاءَ دَورُ الطُّفَيلِيَّاتِ.

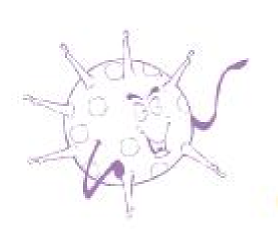
أَخَذَ «عَلاءٌ» الخَضْرَاوَاتِ وَالفَوَاكِهَ، فَرَأَتْهُ أُمُّهُ فَقَالَتْ لَهُ بَاسِمَةً :



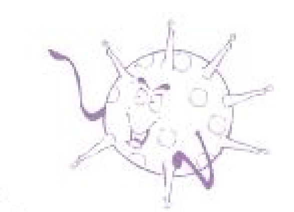
أَحْسَنْـتَ يَابُنَـيَّ . . لَكِنْ دَعْنِي أُعَلِّمْـكَ كَيفَ تَغْسِلُهَا جَيِّـدًا، وَبَدَأتِ الأُمُّ تَغْسِلُهَـا تحْتَ المَاءِ الجَارِي و«عَـلاءٌ» يُسَاعِدُهَا، وَهُنَا قَالَتِ الطُّفَيلِيَّاتُ: مَا هَذَا ! لَقَدِ اسْتَطَاعَ التَّخَلُّصَ مِنَّا ، لَنْ نَدْخُلَ إلَى مَعِدَتِه، سَنَسْقُطُ فِى المَاءِ ! !

– قَـالَ «عَلاءٌ»: الْحَمْدُ لِلهِ أَخِـيرًا اسْتَطَعْتُ التَّخَلُّصَ مِنْ كُلِّ هَؤُلاءِ الأَعْدَاءِ الأَشْـرَارِ، وَلَيسَ ذَلِكَ فَقَـطْ، بَـلْ سَأَحْرِصُ مِـنَ الآنِ عَلَـى ألاَّ تُصِيبَنِي هَذِهِ المَخْلُوقَـاتُ الشِّرِّيرَةُ مَرَّةً أُخْرَى، فَلَقَدْ تَعَلَّمْـتُ كَيفَ أَحْمِي نَفْسِى، وَسَأَنْصَحُ إخْوَتِى وَكُلَّ أَصْدِقَائِي بِهَذِهِ النَّصَائحِ الغَالِيَةِ .









كَيفَ تُقَاوِمُ العَدُوَّ الخَفِيَّ ؟

المَيكروبُ	الضَّرَرُ	طُرُقُ الوِقَايَةِ
البِكْتِريَا	مِنْهَا مَا تُصيبُ الجِهَازَ التَّنَفُّسِيَّ، وَتُسَبِّبُ أَعْرَاضَ البَرْدِ، وَأُخْرَى تُصِيبُ الجِهَازَ الهَضْمِيَّ وتُسَبِّبُ القَيْءَ والإِسْهَالَ .	تَنَاوُلُ الفِيتَامِينَاتِ لِتَقْوِيَةِ المَنَاعَةِ . عَدَمُ الاخْتِلاطِ بِالمَرْضَى أَوِ اسْتِعْمَالِ أَدَوَاتِهِمِ. تَجَنُّبُ الأَمَاكِنِ المُزْدَحِمَةِ. غَسْلُ اليَدَينِ بِاسْتِمْرَارٍ، بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ ، وَإذَا اسْتَدْعَى الأَمْرُ بِالمُطَهِّرَاتِ. تَجَنُّبُ الأَطْعِمَةِ المَكْشُوفَةِ والبَاعَةِ الجَائِلِينَ. عَدَمُ الاخْتِلاطِ بِالحَيَوانَاتِ لأَنَّهَا تَحْمِلُ الحَشَرَاتِ والطُّفَيلِيَّاتِ الَّتِي تُسَبِّبُ الأَمْرَاضَ. نَظَافَةُ المَلابِسِ وَتَقْلِيمِ الأَظَافِرِ؛ لأَنَّ الجَرَاثِيْمَ والطُّفَيلِيَّاتِ تَخْتَبِئُ تَحْتَهَا.
الفَيرُوسَاتُ	مِثْلَ الإِنْفلوَانْزَا الَّتِي تُصِيبُ الجِهَازَ التَّنَفُّسِيَّ وَغَيرِهَا .	
الطُّفَيلِيَّاتُ	مِثلَ دِيدَانِ الإِسْكَارِس والدُّودَةِ الدَّبُّوسِيَّةِ الَّتِي تُصِيبُ الجِهَازَ الهَضْمِيَّ وَتَتَغَذَّى عَلى غِذَاءِ الإِنْسَانِ وَتُضْعِفُهُ.	





